

Recetas fáciles, ricas y sin complicaciones

Mónica
Nutrición

Calabaza asada con crema de queso feta y pistachos

Ingredientes:

Calabaza
Queso cottage
Queso feta
Aceite de oliva virgen extra
Limón
Miel
Pistachos
Canela
Sal y pimienta

Paso a paso:

1. Asa la calabaza

Corta la calabaza en trozos y colócala en la freidora de aire. Añade un chorrito de aceite de oliva, sal, pimienta y un toque de canela. Cocina a 190 °C durante unos 25 minutos, hasta que esté bien tierna.

2. Prepara la crema de queso

Tritura a partes iguales queso cottage y queso feta con un chorrito de aceite de oliva, unas gotas de limón y un toque de miel, hasta conseguir una crema suave.

3. Monta el plato

Pon la crema de queso como base y coloca encima la calabaza asada.

4. Termina con el topping

Añade unos pistachos troceados y termina con un aliño de aceite de oliva, limón y miel.



Crema de espárragos con huevo cocido

Ingredientes:

Espárragos blancos
Huevos cocidos
Manzana
Aceite
Sal

Paso a paso

1. Espárragos de bote con el caldo. Cuece los huevos y pela la manzana.
2. Tritura
Pon en una batidora los espárragos y el caldo que llevan, los huevos cocidos, la manzana, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.
3. Ajusta la textura
Tritura hasta conseguir una crema fina y homogénea.
4. Enfría y sirve
Guárdala en la nevera hasta el momento de servir. Puedes tomarla bien fría y añadir un chorrito de aceite de oliva por encima y jamón.



Ñoquis con tomatitos cherry y burrata

Ingredientes:

Ñoquis
Tomatitos cherry
Albahaca
Aceite
Pimentón
Ajo en polvo
Sal y pimienta

Paso a paso

1.Corta los tomates cherry en trocitos.
2. Mezcla en un bol los ñoquis con un chorrito de aceite, pimentón, ajo en polvo y sal. Echalos a la sartén junto con los ñoquis y la albahaca. Cocina hasta que estén hechos, removiendo de vez en cuando para que se integren bien con el tomate y las especias.
4. Añade la burrata
Cuando los ñoquis estén listos, añade la burrata y remueve todo suavemente para que se mezcle con los tomates y quede cremoso.



Ensalada de mango

Ingredientes:

Aceite
Miel
Limón
Mostaza
Aguacate
Mango
Tomatitos cherry
Canónigos

Paso a paso

1. Prepara el aliño

Mezcla en un bol un chorrito de aceite de oliva virgen extra, miel, limón y una pizca de sal.

2. Prepara la fruta y los tomates

Corta en dados el aguacate, el mango y los tomates cherry. Añádelos al aliño y mezcla suavemente. Déjalos macerar unos minutos para que se impregnen bien de sabor.

3. Monta la ensalada

Coloca una base de canónigos en un plato o fuente y, encima, añade la burrata.

4. Añade la mezcla

Incorpora sobre la burrata el aguacate, el mango y los tomates que tenías reservados, junto con el aliño.

5. Termina con los pistachos

Añade unos pistachos por encima y sirve.



Ensaladilla de garbanzos

Ingredientes:

Garbanzos cocidos
Zanahoria rallada
Pimientos
Huevos cocidos
Atún y Mayonesa proteica

Paso a paso

1. Aplastamos los garbanzos y mezclamos con las zanahorias, los pimientos, los huevos cocidos, el atún y la mayonesa proteica.



Burrito de atún y aguacate

Ingredientes:

Tortilla de trigo integral
Aguacate
Queso crema
Una pizca de mostaza
Atún o melva
Cebolla morada
Un chorrito de limón
Sal

Paso a paso

1. Mezclamos todos los ingredientes y rellenamos la tortilla que llevaremos a la sartén vuelta y vuelta.





Gracias

Email: monicapbnutricion@gmail.com
📲 Instagram:@monicapb_nutricion
💬Escríbeme por WhatsApp 651912760
www.monicanutricion.com